

LE CORPS ET L'ESPRIT



DESCRIPTION

Tu as envie de vacances **relaxantes** et qui te permettront de **recharger les batteries** ? Rejoins-nous en colonie de vacances **Corps et Esprit** afin de faire une parenthèse pendant tes vacances du printemps.

Ce séjour bien-être te permettra de **(re)découvrir ton corps et reposer ton esprit** grâce à de nombreuses activités telles que le Pilates, les rando en pleine nature, les séances piscine ou encore le Yoga.

ACTIVITES

Ce printemps : prends soin de ton **corps** et de ton **esprit** ! Tout au long de cette colonie de vacances, découvre de nouvelles sensations et une nouvelle manière de concevoir ta **santé physique et mentale**, au travers d'un programme très complet qui allie **remise en forme du corps, détente de l'esprit et activités ludiques**. Spécialement conçu pour les **adolescents**, ce séjour te permettra d'acquérir les bons comportements permettant de garder ton corps en **parfaite santé** ! Chaque jour, 3 à 4 activités te seront proposées parmi lesquelles :

REMISE EN FORME DU CORPS

- **Initiation à la méthode Pilates** (4 séances d'1h) : rééquilibre ton corps autour du développement des muscles profonds, de l'amélioration de la posture et de la souplesse articulaire.
- **Randonnées** (3 sorties de 1h30 à 2h30) : parce qu'il n'y a pas mieux que se dégourdir les jambes en pleine nature, et en pleine conscience pour fortifier son corps et libérer son mental.
- **Piscine** (2 sorties) : détends toi et renforce ta musculature et tes articulations au centre aquatique de l'Ozen.
- **Initiation à la nutrition** (1 séance) : adopte les bons comportements alimentaires auprès d'un diététicien présent pour t'enseigner les rudiments de la nutrition et répondre à toutes tes questions.
- **Initiation à l'escalade** : apprends à maîtriser ton corps et sollicite tes muscles profonds lors de cette initiation au complexe de Monistrol. Dépassement de soi garanti !

DETENTE DE L'ESPRIT

- **Initiation au Yoga** (2 séances d'1h) : améliore ta force et ta souplesse tout en réduisant ton stress et ton anxiété.
- **Relaxation** (2 séances en soirée) : apprends à être à l'écoute de ton corps et à gérer tes émotions pour te relaxer.
- **Activités manuelles** (2 séances) : développe tes capacités cognitives, ta concentration et la coordination entre ta vision et tes gestes.
- **Canirandonnée** (1 séance) : ressource-toi en pleine nature dans les pas des huskys qui t'accompagneront durant ta balade.

ACTIVITES LUDIQUES

- **Laser Game extérieur** (1 séance) : découvre la version plein air de ce sport d'équipe, avec un seul objectif : s'amuser !
- **Veillées et activités annexes** : en parallèle des activités principales, d'autres activités te seront proposées autour du jeu, à découvrir ci-dessous !

LE PLUS : Pour ce séjour, nous proposons également un **menu sans viande**, spécialement étudié pour un juste **équilibre des nutriments** et une bonne **élimination des toxines**. Ce menu n'est pas obligatoire, mais fortement conseillé pour une expérience complète et optimiser les bienfaits de ce séjour.

à partir de **545.00 € / jeune**

Du 16/04/2022 au 30/04/2022

Âges : de 13 à 17 ans

Organisateur : **DJURINGA JUNIORS - France**

Agrément : **JEUNESSE ET SPORTS**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

Adresse du séjour

Espace Beauvoir
43120 MONISTROL-SUR-LOIRE

COVID-19 : Sur décision gouvernementale, disposer d'un pass vaccinal complet est désormais nécessaire pour accéder aux centres aquatiques/piscines. En conséquence, Djuringa juniors demande pour les enfants de 12 ans 2 mois et plus, **un schéma VACCINAL complet pour participer à ce séjour.**

ACTIVITES ANNEXES

En dehors des activités principales, tu pourras profiter de temps libres et t'adonner à des activités annexe avec les autres jeunes de nos séjours présents sur notre centre : grands jeux, sports collectifs, babyfoot, tennis de table, etc. Des veillées te seront également proposées, parmi lesquelles : Times's Up, la Happy-End party, les Matches d'impro, ou encore des veillées jeux.

ENCADREMENT

- 1 directeur BAFD,
- 1 assistant sanitaire,
- 1 animateur pour 8 enfants,
- 1 animateur coach sportif et professeur de pilates
- Intervenants : nutrition, yoga, activité loisirs.

En savoir plus sur [l'encadrement des jeunes chez Djuringa Juniors.](#)

TRANSPORT

Retrouve ci-dessous les villes de départ proposées, ainsi que leurs tarifs respectifs. Tu as la possibilité de choisir une ville de retour différente de celle de départ. Le trajet s'effectue en Train ou TGV (en fonction de votre ville) jusqu'à Lyon, puis en car jusqu'à Monistrol sur Loire (43).

HEBERGEMENT

Le centre est situé au cœur d'un site calme et verdoyant. Le **charme d'un bâtiment en pierre**, sa terrasse dominant le centre-ville, une large palette d'activités sont proposées à proximité.

L'**Espace Beauvoir** est un ancien corps de ferme entièrement rénové, idéal pour accueillir nos **colonies de vacances**. Il bénéficie d'une vue dominante sur Monistrol et son château.

Plus d'informations sur l'organisation de nos transports ? [Clique ici.](#)

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

Spécimens donnés à titre d'exemple : Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

LE CORPS ET L'ESPRIT

INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

ENCADREMENT

Vous souhaitez en savoir plus sur le nombre d'animateurs, leurs qualifications, et les méthodes de recrutement ?

PLUS D'INFOS

TRANSPORTS

Ici, retrouvez toutes les informations concernant le transport de vos enfants, leur accompagnement, le prix du voyage, les repas et les lieux de rendez-vous.

PLUS D'INFOS

ADMINISTRATIF

Une question sur les documents obligatoires, la facturation, les délais et moyens de règlement, et comment préparer au mieux le séjour de votre enfant ?

PLUS D'INFOS

PIÈCES OBLIGATOIRES

- Fiche sanitaire de liaison
- Certificat de vaccinations à jour ou copie des pages vaccins du carnet de santé
- Charte du participant

LE CORPS ET L'ESPRIT



LE CENTRE D'ACCUEIL

Espace Beauvoir

Nous vous accueillons toute l'année au cœur d'un site calme et verdoyant. Le **charme d'un bâtiment en pierre**, sa terrasse dominant le centre-ville, une large palette d'activités sont proposées à proximité.

L'**Espace Beauvoir** est un ancien corps de ferme entièrement rénové, idéal pour accueillir nos **colonies de vacances**. Il bénéficie d'une vue dominante sur Monistrol et son château.

À votre disposition

- 1 salle de restauration,
- 1 hébergement de 66 places,
- 18 chambres avec salles de bain privatives
- 1 dortoir,
- 4 salles de réunion de 30 à 45 m2 dont trois d'entre elles peuvent être modulées.
- 1 salle de conférence de 160 m2 sonorisée
- De nombreux espaces verts
- Plusieurs terrasses.
- A proximité des activités culturelles et activités de pleine nature.

Toutes nos chambres sont équipées d'une salle d'eau privative (lavabo, wc, douche). Une chambre adaptée peut accueillir des personnes à mobilité réduite avec une salle de bain adaptée.

À proximité

Un centre aquatique, un cinéma et de multiples activités possibles sur la commune.

De nombreuses activités sont proposées : un cinéma, le centre aquatique de l'Ozen, de nombreux circuits pédestres et vététistes, etc. La proximité de la Loire à 5 kilomètres permet la découverte des gorges de la Loire en canoé kayak ! Visite du Puy en Velay à 35 minutes, Massif du Mezenc, etc.

LA REGION

Réputée pour ses paysages bucoliques et ses monuments de caractère, la Haute-Loire offre à ses habitants un cadre de vie apaisé et authentique, au cœur d'une nature préservée.

Qualité de vie, respect des traditions et protection de l'environnement sont également les maîtres-mots d'un département tourné vers l'avenir.

Insolites, sympathiques, agréables, originales, découvrez des expériences uniques entre hauts plateaux et Loire sauvage, bienvenue en Haute-Loire !

La Haute-Loire est, à l'image de l'Auvergne, une terre riche par son côté sauvage et authentique et par la richesse culturelle et architecturale dont elle bénéficie.

Le visiteur se laisse guider de châteaux en châteaux pour comprendre l'histoire des familles les plus réputées de Haute-Loire, découvre les richesses du département exposées dans les nombreux musées ou contemple ce paysage façonné par les volcans.

Les trains touristiques traversent tous les territoires et font découvrir d'une manière originale la nature préservée et les plus authentiques églises, chapelles et abbayes.

L'authenticité, trait de caractère de la Haute-Loire et de ses habitants, se traduit également par de nombreux savoir faire, transmis de générations en générations, et un sens aigu de l'accueil que vous remarquerez dans les « fermes découvertes » du département.

LE CORPS ET L'ESPRIT

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif
----------------	-------	-------

OPTIONS (Facultatives)

Option	Tarif
Menu spécifique sans viande	0.00 €

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Amiens	TGV + CAR	97.50 €
Annecy	TRAIN + CAR	70.00 €
Avignon	TGV + CAR	67.50 €
Chambéry	TRAIN + CAR	62.50 €
Clermont-Ferrand	TRAIN + CAR	62.50 €
Dijon	TRAIN + CAR	65.00 €
Grenoble	TRAIN + CAR	60.00 €
Le Mans	TGV + CAR	95.00 €
Lille	TGV + CAR	95.00 €
Lyon	CAR	37.50 €
Macon	TRAIN + CAR	60.00 €
Marseille	TGV + CAR	77.50 €
Massy	TGV + CAR	92.50 €
Montpellier	TGV + CAR	77.50 €
Nancy	TGV + CAR	97.50 €
Nantes	TGV + CAR	97.50 €
Nice	TGV + CAR	97.50 €
Paris	TGV + CAR	87.50 €
Reims	TGV + CAR	97.50 €
Rennes	TGV + CAR	97.50 €
Rouen	TGV + CAR	97.50 €
Strasbourg	TGV + CAR	85.00 €
Toulon	TGV + CAR	85.00 €
Toulouse	TGV + CAR	85.00 €
Valence	TRAIN + CAR	62.50 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
Sur place	TRANSPORT AU SOIN DES RESPONSABLES	0.00 €
Amiens	CAR + TGV	97.50 €
Annecy	CAR + TRAIN	70.00 €
Avignon	CAR + TGV	67.50 €
Chambéry	CAR + TRAIN	62.50 €
Clermont-Ferrand	CAR + TRAIN	62.50 €
Dijon	CAR + TRAIN	65.00 €
Grenoble	CAR + TRAIN	60.00 €
Le Mans	CAR + TGV	95.00 €
Lille	CAR + TGV	95.00 €
Lyon	CAR	37.50 €
Macon	CAR + TRAIN	60.00 €
Marseille	CAR + TGV	77.50 €
Massy	CAR + TGV	92.50 €
Montpellier	CAR + TGV	77.50 €
Nancy	CAR + TGV	97.50 €
Nantes	CAR + TGV	97.50 €
Nice	CAR + TGV	97.50 €
Paris	CAR + TGV	87.50 €
Reims	CAR + TGV	97.50 €
Rennes	CAR + TGV	97.50 €
Rouen	CAR + TGV	97.50 €
Strasbourg	CAR + TGV	85.00 €
Toulon	CAR + TGV	85.00 €
Toulouse	CAR + TGV	85.00 €
Valence	CAR + TRAIN	62.50 €